



अपर्णा

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

ज़ेनटैंगल ब्रीदिंग एक्सरसाइज

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



जब आप चिंतित होते हैं या तनाव महसूस करते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



- एक पेपर और पेन या पेंसिल लें।
- पेपर पर कोई भी ज़ेनटैंगल (जैसा कि नीचे दिए गए इमेज में दिया गया है) आकृति बनाएँ।
- जैसा कि इमेज में बताया गया है, उसी तरह ज़ेनटैंगल आकृति बनाएँ।
- ऊपर दिए गए लिंक पर क्लिक करके शांत एवं मधुर संगीत सुनें और इमेज में बताए गए साँस लेने की किसी भी गतिविधि करने का प्रयास करें।

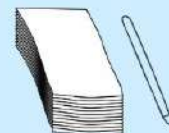
इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- यह आत्म-सांत्वनात्मक गतिविधि है। दोहराए जाने वाले रचनात्मक कार्य अपने आप में शांतिदायक और आत्म-सांत्वनात्मक हो सकते हैं।
- यह गतिविधि, हमें जल्दबाज़ी नहीं करना और शांत एवं स्थिर होना सिखाती है।
- यह गतिविधि हमें मौजूदा हालात में खुद की अच्छी तरह देखभाल करने में मदद करती है।

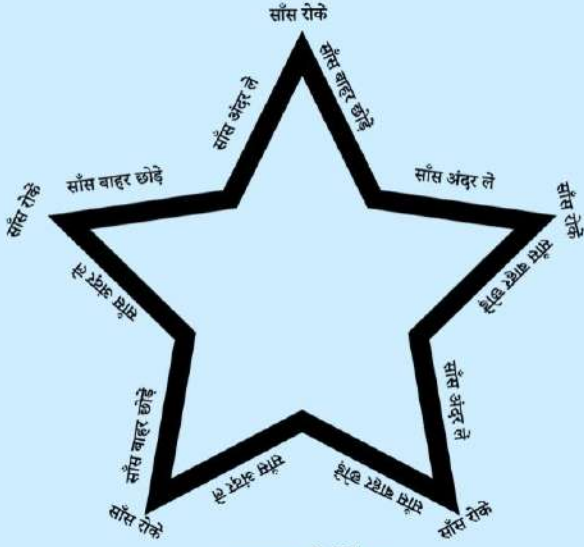
किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

- पेपर
- पेन या पेंसिल



अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर



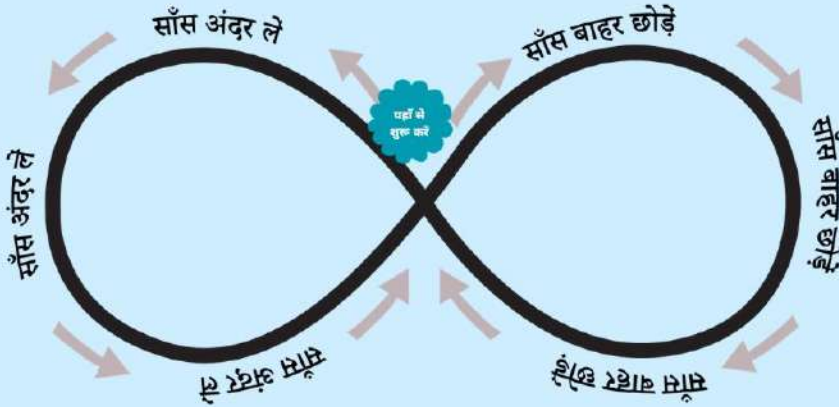
स्टार ब्रीदिंग

कहीं से भी "साँस अंदर" लेना शुरू करें, किसी कोने पर साँस रोके फिर अगले निशान पर साँस बाहर छोड़ दें। लगातार तब तक करते रहें, जब तक कि आप पूरे तारे को पूरा न कर लें।



ट्रायएंगल ब्रीदिंग

त्रिकोण के नीचे बायीं ओर से शुरू करें। एक गहरी साँस में पूरा करने के लिए पूरे त्रिभुज के तीनों ओर के तीर के निशान का पालन करें।



लेज़ी 8 ब्रीदिंग

अंगूठी 8 के बीच के ऊपर की तरफ से शुरू करें बीच में से शुरू करते हुए बायीं ओर ऊपर की तरफ जाएँ और साँस अंदर लेते हुए अपनी उँगली को 8 के बायीं ओर के नीचे हिस्से के बीच में लाएँ। जब आप 8 के बीच में दोबारा आएँ, साँस बाहर छोड़ते हुए दायीं हिस्से के ऊपर से होते हुए अपनी उँगली को दायीं ओर नीचे हिस्से के बीच में लाएँ।

स्क्वायर ब्रीदिंग

वर्ग के नीचे दायीं ओर से शुरू करें और एक गहरी साँस में पूरा करने के लिए पूरे वर्ग के चारों ओर तीर के निशान का पालन करें।

